

健康スポーツ教室Ⅱ

弾んで楽しくエクササイズ!

『バランスボール』



身体のゆがみを改善し、美しい姿勢に!
血行が良くなり肩こりや腰痛の緩和に!
毎回好評のプログラムです。
お気軽にご参加ください!!

2019年

5月24日・31日・

6月 7日・14日・21日・28日

13:30~14:30 毎週金曜日

- 場所 ■ 伊勢原市体育館 2階 剣道場
- 対象 ■ 市内・市外の方問わず 定員30名
- 参加費 ■ 3,000円(全6回) 初回時にお支払いください
※欠席の場合は払い戻しはできません
※バランスボールは無料で貸出いたします
- 持ち物 ■ ・運動できる服装 ・タオル
・室内シューズ(運動靴) ・飲み物
- 申込方法 ■ 5/1(水)より お電話または直接市体育館管理事務所へ
- お問合せ ■ 伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所
“元気な伊勢原づくり”共同事業体
TEL: 0463-92-3536 FAX: 0463-92-3777
e-mail: info@genkina-isehara.net

